

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хохлова Елена Васильевна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 16.09.2024 09:17:48
Уникальный программный ключ:
3da23558815b077cfe6ff3f8bf91c4a78a77e0aa

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ»
(ГАПОУ КК «НКСЭ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебной дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для среднего профессионального образования**

**по специальности: 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»**

(базовая подготовка)

2023 год

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ М.А.Кондратюк

«__»_____2023г.

ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК
«Физической культуры и
БЖД»
протокол № ____

от «__»_____2023г.

Председатель ЦМК

_____ А.В.Жалин

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО для укрупненной группы 08.00.00 «Техника и технологии строительства» для специальности 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

Приказ Минобрнауки России от 12 декабря 2022г. № 1094; Зарегистрирован в Минюсте России 24 января 2023г. № 72110

СОГЛАСОВАНО

Научно-методический
совет протокол № ____

от «__»_____2023г.

_____ Э.М. Ребрина

Разработчик

_____ М.В.Ворожцова
Преподаватель физкультуры
ГАПОУ КК «НКСЭ»

Рецензенты

_____ О.А.Каргапольцева
Преподаватель физкультуры
ГАПОУ КК «НКСЭ»

_____ И.В.Найдёнова
Преподаватель физкультуры
высшей категории ГБПОУ КК
«НКРП»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 08.02.13 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции».

Часы раздела № 5 «Гимнастика» - 18 часов (отсутствие спортивного оборудования) распределены на раздел № 7 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)». Часы раздела № 6 «Бадминтон» - 26 часов (отсутствие спортивного оборудования) распределены на раздел № 2 «Легкая атлетика» - 10 часов, раздел № 3 «Волейбол» - 10 часов и раздел № 4 «Баскетбол» - 6 часов.

значение дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	120
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		32	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной	Содержание учебного материала	32	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	

ходьбы			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега 3x10, 10x10.	6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м., 100м., 500м. – девушки, 1000м. – юноши, прыжок в длину с места, кроссовая подготовка.	12	
	Самостоятельная работа: кроссовая подготовка.	2	
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Расстановка игроков. Правила игры.	4	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Выполнение контрольных упражнений (таблица № 2)	8	
Тема 3.3. Нижняя прямая и	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

боковая подача.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Выполнение контрольных упражнений (таблица № 2)	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФ	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Выполнение контрольных упражнений (таблица № 2)	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	6	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка навыков судейства в учебной игре.	4	
Раздел 4. Баскетбол		30	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий.	4	
	Стойка игрока. Перемещение, остановки, повороты по площадке. Подвижные игры с элементами баскетбола.	4	
Тема 4.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Выполнение контрольных упражнений (таблица №3)	6	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Броски мяча по кольцу с места, в движении, прыжком. Выполнение контрольных упражнений (таблица №3)	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение контрольных упражнений (таблица №3)	4	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра по упрощенным правилам, по правилам.	8	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Двусторонняя игра. Отработка навыков судейства в учебной игре.	4	
	Самостоятельная работа: броски мяча по кольцу с разных точек.	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Формирование профессионально значимых физических качеств.	6	
Тема 7.2. Организация, формы и средства ППФП.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Подтягивания на высокой перекладине, приседания с отягощением. Упражнения с гириями и гантелями. Упражнения на тренажерах. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	8	
Тема 7.3. Развитие	Содержание учебного материала	10	ОК 04,

двигательных качеств.	В том числе практических занятий	10	ОК 08
	<p>Развитие быстроты: ускорение от 10-30 метров, различные виды прыжков и многоскоки, прыжки со скакалкой до 30 сек. в максимальном темпе.</p> <p>Развитие силы: подтягивание в висе, комплексные упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, поднятие туловища из положения лежа на спине, комплексы упражнений с отягощением (гири, штанга, гантели), упражнения на тренажерах.</p> <p>Развитие координации: упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения в равновесии и сложные по координации общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие гибкости: выполнение различных общеразвивающих упражнений с большой амплитудой, наклоны в исходном положении стоя на гимнастической скамейке и сидя, упражнения в парах и на гимнастической стенке.</p> <p>Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 20 минут, многократное выполнение различных силовых упражнений</p>	10	
Дифференцированный зачет	Сдача контрольных нормативов.	2	
Всего: 122 часа, из них 2 часа теоретические занятия и 4 часа самостоятельная работа.		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля, уличные тренажеры.

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. - Сочи : Сочинский государственный университет, 2022. - 115 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 84 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. - URL: <https://profspro.ru/books/95397> - Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. - Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. - 148 с. - ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. - URL: <https://profspro.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2022. - 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. - URL: <https://profspro.ru/books/77006>). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2022. - 75 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. - URL: <https://profspro.ru/books/71899> - Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник. - М.: Академия, 2021. - 304 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-2283-6 Рекомендовано ФГУ "ФИРО" М.хр.: (40)
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. «Здоровье и физическая культура студента» М.: 2022г. Альфа-М
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Радионов Т.А. «Гигиена физического воспитания и спорта», М.: 2023г.
4. Грачёв О.К. «Физическая культура» Москва-Ростов-на-Дону 2022г.
5. Решетников Н.В. «Физическая культура» М.: Издательский центр «Академия», 2023г.
6. Колодий О.В. «Легкая атлетика и методика преподавания» М.: «ФиС», 2023г.
7. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. «Физическая культура» М.: «Просвещение» 2021г.
8. Инструкции по охране труда № 8-У

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
4. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнение обучающимися контрольных упражнений.

Указанные знания и умения оцениваются в соответствии с нормативами, указанными в приложениях.

При выставлении итоговой оценки (дифференцированный зачет) учитываются оценки, выставленные за сдачу нормативов в последний год обучения. Общая оценка выводится как среднее арифметическое, с учетом коэффициента за норматив. Коэффициент 1,5 имеют нормативы (таблица №1), имеющие особую важность при формировании умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Она включает в себя текущие оценки, полученные студентами за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки направленных на развитие конкретной физической способности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике и развитию двигательных качеств путём сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок с учётом общих оценок по разделам программы.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность (таблица №1).

На итоговом занятии (дифференцированный зачет) студенты сдают задолженности по выполнению контрольных упражнений, и проводится работа по повышению качества физической подготовленности.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных

<p>правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>нормативов</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

Приложение
Таблица №1

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной
медицинской группы**

№ п / п	Виды упражнений		II курс			III курс			IV курс			Коэффициент
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 100м. (сек.)	ю	14,5	14,2	14,0	14,4	14,0	13,8	14,2	14,0	13,8	1
		д	16,6	16,2	16,0	16,4	16,0	15,8	16,4	16,0	15,8	
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	ю	8,1	7,8	7,2	8,0	7,6	7,2	8,0	7,4	7,2	1
		д	9,6	9,2	8,2	9,6	9,2	8,0	9,6	9,2	8,0	
3	Прыжок в длину с места (см.)	ю	190	205	240	195	205	240	195	205	240	1
		д	160	185	205	160	185	210	165	185	210	
4	Бег 1000м 500м	ю	3.50	3.35	3.30	3.40	3.30	3.25	3.40	3.30	3.20	1
		д	2.00	155	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.40	
5	Кросс 3000м 2000м	ю	17.30	15.30	14.30	16.50	15.30	14.00	16.00	14.00	13.30	1,5
		д	13.10	12.10	10.30	13.00	12.00	10.30	13.00	12.00	10.30	
6	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30сек.	ю	19	24	28	20	26	30	20	26	30	1,5
		д	15	20	24	17	22	26	17	22	26	
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	ю	115	125	135	120	130	140	125	135	145	1
		д	115	125	140	120	130	145	125	135	140	
8	Гибкость (наклон вперед из и.п. стоя) см.	ю	5	15	20	10	15	25	10	15	25	1
		д	5	15	20	10	15	25	10	15	25	
9	Отжимание на брусьях, от гимн. скамейки (раз)	ю	8	10	12	10	12	15	10	14	16	1,5
		д	8	9	10	9	10	11	9	10	11	
10	Силовой комплекс	ю	35	40	45	40	45	50	40	45	50	1
11	Подтягивание в висе, в висе лежа (раз)	ю	6	10	12	8	12	14	10	12	16	1,5
		д	6	17	20	6	18	22	12	18	22	

Таблица №2

Контрольные упражнения и нормативы по волейболу

№ п	Виды упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Верхняя передача мяча над собой (кол. раз)	ю	12	16	20	16	22	25	22	26	30
		д.	10	15	18	12	16	20	15	20	25
2	Нижняя передача мяча над собой (кол. раз)	ю	12	16	20	16	22	25	22	26	30
		д.	10	15	18	12	16	20	15	20	25
3	Передача мяча в парах		10	15	20	15	20	25	15	20	25
4	Подача мяча (из 5 подач)		2	3	4	3	4	5	3	4	5

Контрольные упражнения и нормативы по баскетболу

№ п/п	Виды упражнения		2 курс			3 курс			4 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передача мяча в парах за 1 мин.	ю.	40	50	60	50	60	70	50	60	70
		д.	35	45	55	45	55	65	45	55	65
2	Штрафной бросок (из 5 бросков)		1	2	3	2	3	4	2	3	4
3	Броски из ближних точек (10 бросков)		3	4	5	4	5	6	4	5	6

Таблица №4

Челночный бег 10x10 м

Курс	«5»		«4»		«3»	
2	27	34	28	35	29	36
3	26	33	27	34	28	35
4	25	32	25	33	27	34
	д	ю	д	ю	д	ю

Таблица №5

Поднос ног к перекладине

Курс	«5»	«4»	«3»
2	16	12	10
3	17	13	11
4	18	14	12

Данные нормативы выполняются студентом на каждом курсе, рассредоточены в течение учебного года для соблюдения техники безопасности, сохранения здоровьесберегающего режима и качественного физического развития студента, и направленного на улучшение показателей физической подготовленности

Тестовые задания для итогового контроля для студентов относящихся к специальной медицинской группы

Вариант №1.**1. Девиз Олимпийских игр:**

- а) «Только правильное судейство»
- б) «Быстрее, Выше, Сильнее»
- в) «На старт без допинга»

2. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

3. Главной причиной нарушения осанки является:

а) малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в) привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

4. Каким должен быть пульс в состоянии покоя:

а) 120-130 уд/мин;

б) 40-50 уд/мин;

в) 70-80 уд/мин.

5. Здоровый образ жизни - это...

а) активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психологического здоровья;

б) состояние плотного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

в) залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

6. Дистанция марафонского бега:

а) 50 км 200 м;

б) 42 км 195 м;

в) 55 км 300 м.

7. Сколько частей содержит урок по физической культуре:

а) 4;

б) 1;

в) 3;

г) 2.

8. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.

а) Керлинг;

б) Художественная гимнастика;

в) Синхронное плавание;

г) Бобслей.

9. Физическое развитие это...

а) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;

б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;

в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

10. Сколько времени длится игра в баскетболе:

а) 40 минут;

б) 45 минут;

в) 30 минут.

11. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

1. Закрепление 3. Разучивание

2. Ознакомление 4. Совершенствование.

а) 1, 2, 3, 4; б) 2, 3, 1, 4; в) 3, 2, 4, 1.

12. Пять Олимпийских колец символизируют:

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран – участниц Игр олимпиады;

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх.

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

13. Физическая культура - это...

- а) часть общей культуры общества;
- б) наука о спорте;
- в) учебная дисциплина о спорте.

14. Кто такой, спринтер:

- а) бегун на короткие дистанции;
- б) бегун на средние дистанции;
- в) бегун на длинные дистанции.

15. На какие фазы условно делится прыжок в длину с места?

- а) старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
- б) 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
- в) раскачивание, отталкивание, полет, приземление;
- г) раскачивание, подпрыжка, отталкивание, приземление.

Вариант №2.

1. Основатель Олимпийских игр:

- а) Зевс;
- б) Кубертен;
- в) Купидон.

2. Виды закаливания:

- а) солнцем, водой, воздухом;
- б) холодное обтирание, душ Шарко, Спа-салон;
- в) купание в проруби, катание на лыжах и коньках.

3. Сколько времени длится партия в волейболе:

- а) 45 минут;
- б) неограниченно;
- в) 30 минут.

4. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

5. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

6. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой:

- а) низкая поведенческая культура занимающихся, неблагоприятные погодные условия, неподходящая одежда или обувь;
- б) неисправное оборудование или инвентарь, отсутствие и самострахование, чрезмерная нагрузка;
- в) неудовлетворительное состояние места занятий, нарушение врачебного контроля;
- г) все выше указанные.

7. В баскетболе запрещено:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

8. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

9. Что обозначают Олимпийские кольца.

- а) количество наций;
- б) количество материков;
- в) количество океанов;
- г) количество цветов радуги;

10. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

11. До сколько очков длится партия в волейболе:

- а) 25;
- б) 15;
- в) 20.

12. Титул легкой атлетики:

- а) царица стадионов;
- б) королева спорта;
- в) принцесса дорожки.

13. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её:

- а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- б) затылком, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;

14. С чего начинается занятие по физической культуре:

- а) переодевания;
- б) разминка;
- в) построение;
- г) бег или ходьба.

15. Сколько времени дается на атаку в баскетболе:

- а) 15 секунд;
- б) 24 секунды;
- в) 20 секунд.

Вариант № 3.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей.

2. Укажите командные виды спорта (выделите все):

- а) триатлон;
- б) баскетбол;
- в) шахматы;
- г) керлинг;
- д) толкание ядра.

3. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Почему античные Олимпийские игры назывались праздником мира?

- а) игры отмечались миролюбивым характером;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) в период игр проводились праздники спорта.

6. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

7. Двигательные качества – это:

- а) бег, прыжки, лазанья по канату;
- б) выносливость, сила, быстрота;
- в) умность, прыгучесть, подвижность;
- г) гибкость, ловкость;
- д) только б и г;
- е) только а и в.

8. Количество игроков всего на площадке в баскетбольной игре:

- а) 12 человек;
- б) 8 человек;
- в) 10 человек.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все студенты распределяются на следующие медицинские группы.

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

10. В каком виде спорта есть игрок «Либеро»:

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) хоккей.

11. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений;
- б) метод быстрого просыпания;
- в) один из методов похудения.

12. Какой старт применяется при беге на короткие дистанции:

- а) высокий старт;
- б) средний старт;
- в) низкий старт;
- г) по решению судьи.

13. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых, закаливание организма, раздельное питание, гигиена труда, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б) двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

в) двигательный режим, молочное питание, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим, закаливание организма, вегетарианское питание, гигиена тела, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

14. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди мужчин.

а) биатлон;

б) регби;

в) прыжки на лыжах с трамплина;

г) водное поло.

15. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями:

а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

Эталоны ответов:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант №1	б	б	а	в	б	б	в	б,в	б	а	б	в	а	а	в
Вариант №2	б	а	б	а	а	г	б	а	б	г	а	б	а	в	б
Вариант №3	г	б,г	г	б	б	г	д	в	а	б	а	в	б	б,в	а

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ студент получает 1 балл, за не правильный 0 баллов

55% - 70% - удовлетворительно;

71% - 85% - хорошо;

86% - 100% - отлично.

Итоговая оценка за дифференцированный зачет выставляется на основании оценки за итоговый тест.